Domingo 3 de agosto del 2025

Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

BUS CON VIAJEROS SE DESPISTA EN LA CARRETERA CENTRAL EN TICLIO





TERROR EN VIAJE DE PROMOCIÓN

Estudiantes de colegio de Villa El Salvador se dirigían a Oxapampa cuando vivieron pesadilla. En el vehículo se movilizaban 29 alumnos y 22 padres. Hay 13 heridos. PÁGINA 2

PIDEN CASTIGO



Para los congresistas que abuchearon a Boluarte en su mensaje. PÁG. 4

Farfán y Xiomy la pasaron bien en cumpleaños de pareja de Guerrero. PÁG. 8

"DAME LUZ, BEBÉ"



BUS CON ESCOLARES SE DESPISTÓ Y DEJÓ 13 HERIDOS CERCA DE TICLIO

Casi termina en TRAGEDIA

- Accidente fue por exceso de velocidad y porque conductor desconocía la ruta.
- Estudiantes iban con sus padres de Lima a Oxapampa en viaje de promoción.

Valeria Tosso



ACCIDENTE CASI TERMINA EN UN BAÑO DE SANGRE.

Sigue el terror en las pistas. Un accidente de tránsito estuvo cerca de convertirse en tragedia. Un bus que transportaba a escolares en un viaje de promoción se despistó y volcó. El siniestro ocurrió en el kilómetro 135+500 de la carretera Central, en la vía Lima-La Oroya.

La Policía llegó al lugar del accidente para realizar labores de búsqueda y rescate, con el objetivo de salvaguardar la vida de los 29 alumnos y 22 padres de familia que se encontraban dentro del vehículo. Afortunadamente, no se reportaron pérdidas humanas que lamentar, pero sí 13 heridos.

DE VIAJE DE PROMOCIÓN

Según información preliminar, el grupo pertenece al colegio Prolog de Villa El Salvador. Los estudiantes se encontraban realizando un viaje de promoción con destino a Oxapampa, en la zona baja de Pasco, cuando el bus se despistó cerca de Ticlio, en la bajada hacia Morococha.

Al respecto, EsSalud informó que 13 heridos fueron derivados al hospital Alberto Hurtado Abadía en La Oroya; de ellos, 12 fueron dados de alta, mientras que un paciente permanece en observación.

El accidente se habría producido entre las 3:10 y 3:15 de la madrugada debido al exceso de velocidad y al desconocimiento de la ruta por parte del conductor, de acuerdo con información proporcionada por la Policía de Carreteras a Exitosa.

La unidad involucrada, B8A-967, pertenece a la empresa Grijalva, que no operaría habitualmente en este corredor vial. Además, las autoridades descartaron la presencia de lluvias o nieve que pudieran haber dificultado el tránsito en la zona.





IBAN EN UN TICO QUE CHOCÓ CON UN BUS

Cuatro muertos


BUS INVADIÓ EL CARRIL CONTRARIO Y CAUSÓ EL ACCIDENTE.

PASCO. Cuatro personas que iban a bordo de un automóvil perdieron la vida al estrellarse contra un bus en la carretera Central, en una zona del cruce de Huayllay en Pasco.

Las víctimas, que iban en el auto Tico D5I-593, se trasladaban desde Huayllay hacia la ciudad de Huánuco.

Según la Policía, el bus de la empresa Nacional, cubría la ruta de Cerro de Pasco a Huancayo cuando invadió el carril contrario e impactó violentamente contra el vehículo menor.

Los cuatro fallecidos, entre ellos una niña, fueron trasladados a la morgue del hospital Daniel Alcides Carrión en Cerro de Pasco.

Dos menores que iban entre los pasajeros del bus resultaron heridos y fueron auxiliados por bomberos y personal de emergencia.

LUEGO DE INTENSA PERSECUCIÓN

Atrapan a raquetero


SERENAZGO TUVO APOYO DE LA POLICÍA.

Tras una intensa persecución, agentes de Santa Anita y El Agustino con el apoyo de la Policía capturaron a un delincuente que a bordo de una motocicleta robó un celular a una joven en la av. Los Chancas, en la urb. La portada de Ceres en Santa Anita.

El sujeto, de nacionalidad venezolana, fue capturado en la av. Ferrocarril en El Agustino y trasladado a la comisaría respectiva para las investigaciones.

el Popular
Domingo 3 de agosto del 2025
Año 40 | Nº 14.982
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SE DETUVO A TRES SUJETOS DE NACIONALIDAD VENEZOLANA

Policía desarticula en SJM banda Los vaqueros del sur

✚ Extorsionaban a transportistas y comerciantes.

Carlos Lara Porras

En un operativo realizado en San Juan de Lurigancho, la Policía desarticuló a la banda criminal Los vaqueros del sur, que extorsionaba a transportistas y comerciantes en Lima sur.

La intervención se realizó la noche del último viernes en un inmueble de la calle Ignacio Merino en dicho distrito, donde se detuvo a tres venezolanos.

Los detenidos fueron identificados como Santos Augusto Aguilar, 'Vaquero' el cabecilla de la banda; Jorge Luis Montes Petit, 'Flaco', y Lois Mercado Ferreira, 'Muela'.



LOS VAQUEROS ERAN EL TERROR EN LIMA SUR.



ARMAS Y DROGAS

A estos sujetos se les halló una pistola abastecida, gran cantidad de municiones, dos granadas tipo piña, manuscritos extorsivos, cuadernos con nombres de las víctimas.

Según información policial, con el dinero que obtenían por sus fechorías, los facinerosos habrían incursionado en el negocio de las drogas. En el inmueble se incautó marihuana y clorhidrato de cocaína. Los vaqueros del sur operaban en Lima y entre sus planes estaba expandirse a otros distritos capitalinos.

La Policía viene cruzando información con sus pares de Colombia, Ecuador y Chile para conocer si los detenidos tienen denuncias en dichos países.



Modus operandi

Los criminales disparaban o detonaban explosivos en las viviendas o negocios de sus víctimas para luego negociar con ellos.

FUE ATACADO CUANDO ESTABA EN SU AUTO

Acribillan a barbero



VÍCTIMA ERA ECUATORIANO.

Sicarios a bordo de una motocicleta acribillaron la madrugada de ayer a un ecuatoriano que se desplazaba en su auto blanco por la intersección de las avenidas Canta Callao y Carlos Izaguirre.

La víctima Edwin Steeven Sánchez Rimacuna, de 28 años, ejercía el oficio de barbero.

Durante el ataque, la víctima intentó salir de su vehículo para ponerse a salvo, pero debido a la gravedad de sus heridas falleció en el lugar. La hipótesis policial apunta a un presunto ajuste de cuentas vinculado a disputas por supremacía territorial entre bandas criminales dedicadas al microtráfico de drogas (TID) y al proxenetismo en dicha zona. (Valeria Tosso)

EN CORTO



COMANDANTE PNP MUERE DENTRO DE COMISARÍA

El comandante de la Policía Nacional del Perú (PNP), Richard Salazar Ternero de 53 años, fue hallado sin vida en el interior de la comisaría de Barranca, en la habitación donde solía descansar diariamente. Según información preliminar obtenida por Exitosa y con base en testimonios de familiares, el oficial padecía de una enfermedad preexistente.



LIBERAN A PRESUNTO EXTORSIONADOR

Un presunto extorsionador fue liberado, pese a que en su teléfono celular se halló mensajes de amenazas de extorsión. El sujeto fue liberado por disposición de la Segunda Fiscalía Penal Corporativa de San Isidro-Lince, argumentando que el equipo incautado era un celular antiguo sin WhatsApp instalado y que el detenido aseguró haber comprado el equipo en La Cachina.



FISCALÍA PIDIÓ MÁS DE SEIS AÑOS DE PRISIÓN PARA WANDA DEL VALLE.

JUICIO CONTINUARÁ EL 12 DE AGOSTO

Suerte de Bebecita del crimen sigue en suspenso

La audiencia para determinar si Wanda del Valle va a prisión continuará el próximo 12 de agosto.

La Bebecita del crimen es acusada de sicariato y presuntamente de ordenar el asesinato del coronel de la Policía Nacional del Perú (PNP), Víctor Revoredo.



CORONEL PNP, VÍCTOR REVOREDO.

Durante la audiencia, la fiscal refirió que hubo ofrecimientos concretos a los sicarios: dinero, una vivienda, una motocicleta y armamento.

En tanto, la defensa de Del Valle insistió en desacreditar los argumentos del Ministerio Público, alegando que no hay una declaración clara de los testigos que respalde la versión fiscal.

Como se recuerda, el Ministerio Público solicitó más de seis años de prisión para Wanda del Valle por el presunto delito de ofrecimiento para el sicariato, en agravio del coronel PNP, Víctor Revoredo.

CAMIONETA SE VOLCÓ

Choque deja 3 heridos

Tres heridos dejó un accidente de tránsito, luego que una camioneta se despistara y se estrellara con la valla metálica que divide la vía mixta del carril exclusivo del Metropolitano.

El accidente ocurrió cerca de la av. Universitaria, cerca del cruce de la av. Víctor Andrés Belaunde en Comas.



SE SALVARON DE MILAGRO.

El auto quedó de costado en medio de la pista y los pasajeros salieron por las puertas de la parte superior del vehículo.

En los videos compartidos por los ciudadanos que transitaban por la zona, se observa a una menor de edad siendo auxiliada y a otros ciudadanos. (Camila Salinas)

POR PROTESTAS CONTRA DINA BOLUARTE DURANTE SU MENSAJE POR 28 DE JULIO

Piden sanción para congresistas

✚ Patricia Juárez, de Fuerza Popular, sugirió a la Comisión de Ética que aplique sanciones.

Carlos Villacorta

Desde la bancada de Fuerza Popular, la congresista Patricia Juárez solicitó que la Comisión de Ética suspenda a los congresistas que protestaron contra la presidenta Dina Boluarte, durante su discurso por Fiestas Patrias.

El pasado 28 de julio, mientras Boluarte exponía su mensaje desde el hemiciclo del Congreso, los parlamentarios Ruth Luque, Wilson Quispe, Jaime Quito y Roberto Sánchez, no dudaron en alzar su voz de protesta con pancartas, fotografías y polos.

“Si esto queda como un tema intrascendente para algunos, en donde no existe el respeto institucional, entonces cualquiera puede hacer lo mismo: pasearse con polos pintados, con alusiones de alguna naturaleza, sacar carteles durante estos cuatro años, esos temas han estado absolutamente prohibidos; incluso se ha sancionado a algunos legisladores o, por lo menos, se les ha iniciado acciones cuando eso ha ocurrido”, manifestó la parlamentaria.

Juárez indicó, además, que el reglamento del Congreso no permite este tipo de manifestaciones en el hemiciclo, por lo que consideró que, sin necesidad de presentar una denuncia, la Comisión de Ética debería iniciar una investigación de oficio.



VARIOS LEGISLADORES MOSTRARON SU RECHAZO A BOLUARTE.

Bochornoso

No es la primera vez que sucede este tipo de incidentes durante un Mensaje a la Nación por 28 de julio. Ocurrió también en 2022 con Pedro Castillo, quien fue objeto de rechazo de parte de varios congresistas.

RECHAZO

Cuando Dina Boluarte exponía su mensaje, desde sus escaños los congresistas Luque (Bloque Democrático Popular), Quito (Bancada Socialista), Quispe y Sánchez (Juntos por el Perú y Voces del Pueblo) interrumpieron su discurso para protestar.

Ruth Luque, del Bloque Democrático Popular, alzó una fotografía de uno de los ciudadanos asesinados durante las protestas contra Boluarte.

Jaime Quito y Wilson Quispe se levantaron de sus curules y sacaron carteles con frases como: “El pueblo no se rinde”, “Dina el pueblo te repudia”, “Justicia para el pueblo”. Mientras que Roberto Sánchez mostró un cartel pidiendo la liberación del ex presidente Pedro Castillo.


PREMIER EDUARDO ARANA DEJÓ LAS COSAS EN CLARO.

ANUNCIÓ PREMIER EDUARDO ARANA

Gobierno no cederá a presión de mineros

El presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, reiteró que el proceso de interdicción contra los mineros ilegales continuará y que no cederán ante las presiones para cambiar la normativa existente en la actualidad sobre este tema.

“El proceso de interdicción contra los mineros ilegales continúa; segundo, no vamos a ceder ante las presiones de cambiar las normas legales que existen en la actualidad”, manifestó en declaraciones a TVPerú.

Sostuvo, igualmente, que no se propondrán otras medidas que no sean aquellas que se están viendo en la agenda propuesta; y que se empezarán a examinar la próxima ley (sobre pequeña minería y minería artesanal).

PARA EVITAR ROBO DE COMBUSTIBLE

Mindef hace operativos


VISITA DIFERENTES ESTABLECIMIENTOS.

Como parte de un esfuerzo sostenido por garantizar la distribución y el uso correcto del combustible asignado a las Fuerzas Armadas, el Ministerio de Defensa (Mindef) desplegó en los últimos meses operativos de supervisión en instalaciones militares de Arequipa, Tacna, Junín y Piura.

Técnicos del Mindef visitaron establecimientos seleccionados de manera aleatoria para revisar aspectos logísticos clave: desde el despacho y el transporte, hasta el almacenamiento y la entrega final del combustible.

Como se recuerda, en marzo del 2024, una investigación de la Fiscalía Anticorrupción y de la Policía Nacional destapó una red de robo de combustible en el Ejército peruano con la detención de tres miembros.


GOBIERNO DE BOLUARTE AMENAZA SALIRSE DE LA CIDH.

PERÚ SI SE RETIRA DE LA CIDH

Tras pasos de Venezuela

Si Perú se retira de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) le seguiría los pasos a Venezuela y Trinidad y Tobago, países latinoamericanos que se salieron de dicha convención.

Esta controversia surge a raíz de que la presidenta Dina Boluarte defendiera la Ley de Amnistía para militares y policías y anunciara que no permitirá presiones, en alusión a la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH). De otro lado, el magistrado del Tribunal Constitucional (TC), César Ochoa, indicó que no se puede proponer que el Perú se retire de la CIDH justificándose en la lucha contra la criminalidad y recordó que la abolición de la pena de muerte se dio en la Constitución de 1979.

ACCIDENTE EN AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ

Ascensor con trabajadores a bordo cayó un piso de la torre

✚ Reportaron que elevador ya presentaba algunas fallas previas al incidente.



ASCENSOR DE LA TORRE DE CONTROL DEL AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ CAYÓ CON DOS OPERADORES.

Se reportó un incidente dentro de la nueva torre de control del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Un ascensor, con dos controladores aéreos a bordo, cayó desde el piso 7 al piso 6 mientras se desplazaban para relevar al personal en cabina.

Los afectados fueron Jhonatan Contreras Cabezas y Shirley Warthon, quienes lograron salir por sus propios medios desde el piso 6 y notificaron el hecho tras subir por las escaleras de emergencia.

Afortunadamente no se registraron heridos, pero el incidente evidenció deficiencias en el sistema del ascensor.

Según el reporte del controlador Jhonatan Contreras, el ascensor ya presentaba fallas: los botones no emitían señal, el intercomunicador no respondía y el botón de emergencia tampoco funcionaba al momento del incidente. (O.L.)



Una gran preocupación

Este hecho puso en evidencia un riesgo directo para la seguridad operativa, considerando que los ascensores son el principal medio de acceso a los niveles superiores de la torre de control.

TRAS CAÍDA DE CONTAINERS AL MAR

Se llevan productos



PESCADORES HICIERON SU AGOSTO.

Un grupo de pescadores artesanales del Callao cambió su faena diaria de productos marinos por otra inesperada: recoger cajas flotantes que aparecieron cerca de la costa, tras la caída de decenas de contenedores de un buque mercante.

Incluso, muchos de ellos lograron llevarse paquetes cerrados que el mar arrastró desde alta mar hasta la orilla.

En lugar de redes con pescado, los botes regresaron con cajas de cartón, muchas de ellas cerradas y con etiquetas.

Algunos comentaron que podría tratarse de productos comprados por internet en grandes cantidades, no necesariamente por plataformas como Temu, AliExpress o Shein.

EN CORTO

SUJETO EN BICICLETA INVADE AL METROPOLITANO

En la misma semana en la que un 'Anconero' chocó a un bus del Metropolitano y dejó tres muertos, el video de un ciclista invadiendo la vía exclusiva acaba de hacerse viral en redes sociales. En las imágenes, se ve cómo el irresponsable sujeto está dentro del carril especial, pedaleando delante de un bus articulado del servicio de transporte público municipal, mientras este intenta no impactarlo. El video viral termina con el ciclista saliendo del túnel de la Estación Central.

POR CONSTANTES EXTORSIONES

Choferes suben pasajes



TRANSPORTISTAS EN LOS OLIVOS SUBEN TARIFA POR EXTORSIONES.

Los pasajeros de la Línea B deben pagar S/0.50 adicionales en el pasaje diario. Esta medida no responde al alza del combustible, sino a la necesidad de los transportistas de cubrir los cupos que extorsionadores les exigen para no atacarlos.

El nuevo tarifario fue colocado en las unidades que cubren la ruta Los Olivos–Cercado de Lima, según denunciaron los propios usuarios. "Cincuenta céntimos más porque tienen que pagar los cupos, eso dice el aviso", comentó una estudiante universitaria.

Los conductores aseguran que la medida busca cubrir los pagos extorsivos que deben realizar. Según testimonios, los extorsionadores exigen hasta 50 dólares cada tres días. (O.L.)

ÁLVARO URIBE, EX PRESIDENTE DE COLOMBIA

Cumplirá su condena en una finca con lago y caballos

✚ Tendrá algunos lujos durante su arresto domiciliario.

BOGOTÁ. Una finca en el municipio de Rionegro, en el noroeste de Colombia, con un lago artificial y caballerizas que albergan ejemplares de paso fino, será el lugar donde el ex mandatario Álvaro Uribe purgará la pena de 12 años de prisión domiciliaria por fraude procesal y soborno en actuación penal.

La propiedad donde cumplirá la pena está ubicada en una zona conocida como Llanogrande, muy cerca del Aeropuerto José María Córdova, uno de los dos aeropuertos que sirven a Medellín, la capital departamental de Antioquia.



EX PRESIDENTE COLOMBIANO URIBE PAGARÁ SU CONDENA EN LUJOSA FINCA.

Además, se informó que en cada uno de sus movimientos, el ex mandatario colombiano cuenta también con tres círculos de seguridad, incluso cuando se encuentra en alguna de sus residencias.

EN CORTO

NO HAY CONTACTO CON MINEROS ATRAPADOS

RANCAGUA. El presidente chileno Gabriel Boric reconoció que, 48 horas después del accidente ocurrido en la mina El Teniente, los equipos de rescate aún no lograron establecer contacto con los cinco mineros desaparecidos ni precisar su localización. “Hay muchas cosas que aclarar en una situación de estas características, en un accidente de estas características. Pero hoy día lo primero es lo primero, y eso es el rescate de los cinco mineros”, dijo el mandatario.

CON CARAMELOS RELLENOS

Hombre es acusado de envenenar niños



MENORES FUERON TRASLADADOS AL HOSPITAL “POR PRECAUCIÓN”.

NOTTINGHAM. Un hombre de 76 años fue acusado y puesto en prisión preventiva en Reino Unido, sospechoso de haber envenenado a niños con caramelos mezclados con sedantes en un campamento de verano en el centro de Inglaterra.

John Ruben, residente cerca de Nottingham, compareció brevemente ante el tribunal de Leicester, donde se identificó y fue encarcelado a la espera de una próxima audiencia el 29 de agosto.

La Fiscalía había anunciado el día anterior la imputación de este hombre por actos de crueldad hacia tres niños que participaban en el campamento de verano.

DIANA SÁNCHEZ

“SIEMPRE HE TRABAJADO SIN ESCÁNDALOS”

✚ Modelo nos habla de su nueva faceta como conductora en el programa Yo Soy.
✚ Se siente preparada para este reto y no le preocupa las críticas.

Mario Palacios.

¡Lista para triunfar! Tras su paso por El gran chef, Diana Sánchez agradece esta oportunidad que le dieron de conducir el reality de imitación Yo Soy, por lo que se siente preparada para este nuevo reto.

—¿Cómo asumes este nuevo reto en tu carrera?

—Me siento feliz de trabajar con un grupo tan bonito y tener la oportunidad de estar en un programa familiar. Que toda la familia se pueda sentar en su sillón y connectar con nuevos talentos es muy importante para todos.

—Será tu debut en la conducción...

—Creo que mi trabajo va dar que hablar. Tras mi paso por El gran ghef y ahora en Yo Soy quiero que se dé a conocer mi forma de ser, mis risas, mi diversión. Estoy agradecida que me den la oportunidad de regresar a mi país y en un programa tan bonito.

—Tendrás la oportunidad de mostrar tu talento.

—No sé si es muy difícil, he tenido muchos años trabajando en escenarios. Siempre he querido que mi carrera sea el reflejo del trabajo que brindo. Lo importante para mí es divertir a la gente.

—No suelen dar muchas oportunidades a los chicos reality.

—Sé que es muy difícil que en la televisión peruana puedan dar una oportunidad a ciertas personas, sin hacer algún tipo de escándalo. Tengo 38 años y siempre me he caracterizado por trabajar fuerte.

—¿Te preocupan las críticas?

—Por supuesto que sí, todas las personas que trabajan en este medio deben estar listos para las críticas y los comentarios. Hay que tener correa ancha y buen humor.

Con el corazón contento

Diana habló de su sólida relación con su pareja americana. "Un buen apoyo, él está de vacaciones en Estados Unidos y por esto me viene acompañando mucho más tiempo. Después voy a estar yendo y viniendo entre Nueva York y Lima", dijo.

EX CHICA REALITY ASUME UN NUEVO RETO EN SU CARRERA.

ANDREA LLOSA

"ME HAN SIDO INFIEL Y TAMBIÉN HE SIDO INFIEL"

✚ Conductora sorprende con gran revelación.



¡Con la misma moneda! Andrea Llosa sorprendió a sus seguidores al compartir detalles íntimos de su vida. A través de su cuenta de TikTok, la periodista se animó a confesar por primera vez que fue víctima de una infidelidad, pero también reconoció que ella misma cometió la misma traición.

"Sí he sufrido por amor, he tenido dependencia emocional, me han sido infiel y he sido infiel. Durante mucho tiempo estuve perdida sin saber qué hacer de mi vida", expresó.

"Durante muchos años no supe lo que quería, he sido muy infeliz en trabajos que no me gustaban, he hecho de todo", acotó la comunicadora, generando sorpresa entre sus seguidores.

La figura de ATV se alista para presentar su libro Manual para decir Nunca Más. "Es un manual donde cuento la parte más dura y más salvaje de mi vida, mis fracasos, mis tristezas, mi dolor", dijo. (O.L.)

ALONDRA HUARAC

DELICADA DE SALUD

✚ Conductora fue hospitalizada de emergencia.

Viene generando preocupación el estado de salud de Alondra Huarac, joven conductora de La movida de los sábados, tras compartir un video en el que se la vio notablemente desmejorada y con una vía intravenosa en la mano izquierda.

La situación fue confirmada por Nilver Huarac, quien informó que su hija fue ingresada de emergencia en la Clínica Ricardo Palma.



PREOCUPÓ A SUS FANÁTICOS.

"No está tan recuperada como quisiéramos, pero ella no quiso alejarse de esta grabación", dijo el productor. (O.L.)

XIOMY KANASHIRO

¡SE LUCIÓ CON FARFÁN EN FIESTA!

✚ Modelo y la Foquita se robaron el show en el cumpleaños de Ana Paula Consorte.

✚ "Dame luz, bebé", le dijo el ex futbolista.

Omar Lozano.

¡Más enamorados que nunca! Ana Paula Consorte sabe celebrar a lo grande su cumpleaños, pues luego de la majestuosa fiesta que ofreció en Brasil hace unos días, la modelo repitió la experiencia, pero en Perú, donde vive actualmente con Paolo Guerrero.

La garota ofreció otra elegante velada, pero en Lima. Entre los invitados estuvieron familiares y amigos de Guerrero, entre ellos, Jefferson Farfán y Xiomy Kanashiro.

La popular Foquita compartió un video en Instagram en el que aparece bien acompañado de la bailarina en la fiesta de Ana Paula. Precisamente, en el clip se ve de lejos a la brasileña.

El popular youtuber pasó un divertido momento con Kanashiro, según se escucha en su video.

"Dame luz, bebé", se le escucha decir a Farfán a lo que Xiomy responde: "Luz", mientras acaricia el rostro del ex futbolista.

Por su parte, Consorte se dejó ver con el popular 'Depredador' en pleno Happy Birthday. La influencer brasileña también estuvo acompañada de su hija mayor Manuela.

NADA CON CUMBIAMBEROS

Por otro lado, Xiomy habló sobre la posibilidad de salir con los cantantes Deyvis Orosco, Christian Domínguez y Sergio Romero, más conocido como 'Chechito'.

La bailarina afirmó que no tendría ninguna relación con los mencionados personajes.

"No hay forma, ni con Deyvis Orosco, Christian Domínguez y 'Chechito'. Te juro que no tendría (ningún romance) con ninguno. Ni con la luz apagada. Definitivamente, no es mi gusto", dijo.



"A mí me encantan los morenos". Xiomy Kanashiro.

Aclara a chichero

Sobre las insinuaciones del cantante Chechito en El valor de la verdad, Xiomy Kanashiro salió al frente para aclarar que jamás tuvo ninguna relación con el joven artista, asegurando que solo participó en un videoclip junto al cantante.

EN CORTO





LALY GOYZUETA PROTAGONIZA NUEVA COMEDIA TEATRAL

Happy Cat Producciones, presenta Que Dios nos coja confesados, divertida y original obra de teatro (éxito en España), que mezcla suspenso y humor negro, con la mejor tradición de las historias de policías y ladrones. Está interpretada por un elenco de primer nivel encabezado por Laly Goyzueta, Hugo Salazar, Pedro Olórtegui y Carlos Bañuelos, el recordado 'Gato' de Carmín, en su retorno al teatro nacional. La puesta en escena se presenta desde el 15 de agosto en el auditorio del Centro Cultural Ricardo Palma-Miraflores.

NICOLA PORCELLA

CON PROBLEMAS EN MÉXICO

Modelo sería despedido de Televisa tras audio en el que habla de Fernando Colunga.



¡En el ojo de la tormenta! Nicola Porcella nuevamente se encuentra en medio de la polémica en México, debido a una controversia que podría costarle su papel en la telenovela Amanecer, nueva producción de Televisa.

El actor peruano estaría en riesgo de ser apartado del proyecto televisivo tras la filtración de un audio en el que presuntamente hace comentarios sobre la sexualidad de Fernando Colunga.

La grabación fue difundida por el programa digital Kadri Paparazzi, donde Porcella habría hablado de la supuesta orientación sexual de Colunga, actor mexicano con una reconocida trayectoria y vida privada reservada.

CON LA HORAS CONTADAS

Tras lo sucedido, diversos medios de espectáculos mexicanos señalaron que la participación de Porcella en la novela pende de un hilo.

"Yo siento que en una de esas, su personaje va a enfermarse o desaparecerá del libreto", dijo la periodista Inés Moreno, dando a entender que el equipo de producción estaría buscando una salida para el personaje que interpreta el ex chico reality.

Sin embargo, ni Nicola o la producción de la novela emitieron hasta el momento un comunicado oficial sobre el tema que desmentiría las declaraciones de diversos medios aztecas. (Omar Lozano)

Elección de Velazco trajo tranquilidad al plantel crema, pues considera que seguirá la labor de Ferrari.

La designación de Franco Velazco como nuevo administrador de Universitario por parte de la Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria (SUNAT) trajo tranquilidad en el plantel, tras varios días de tensión y preocupación, luego de la salida de Jean Ferrari.

Es que en Universitario consideran que Velazco, quien fue asesor legal en la administración de Ferrari, continuará la labor de su antecesor.

Como se recuerda, Jorge Fossati había expresado su preocupación por el futuro institucional del club y había dejado entrever su salida si llegaba otro admnistrador. Igualmente, Álvaro Barco director deportivo, había anunciado que no seguiría si Velazco no era designado por la SUNAT como administrador.

Velazco se pronunció tras su designación. "Mi agradecimiento sincero a todos nuestros hinchas por su inacabable apoyo y confianza durante todo este duro y tedioso proceso. Asumimos este reto con la convicción de que la 'U' tiene que continuar este proceso de crecimiento institucional y deportivo", expresó a través de sus redes sociales.

"Desde ya, estamos trabajando para formalizar una serie de documentos que garanticen, a la brevedad, el reinicio operativo y administrativo de Universitario", acotó.

La SUNAT indicó que Velazco deberá proponer la contratación de una firma auditora de reconocido prestigio para evaluar la situación económica y financiera del club.

Se supo que Velazco se impuso en la elección al mexicano Eduardo López. La designación de Velazco es hasta el 2028 y tiene la posibilidad de ser reelegido, pero en tres años.



VELAZCO FUE DESIGNADO COMO ADMINISTRADOR DE UNIVERSITARIO

El nuevo patrón

Britos sale del arco crema

Cambio en el arco. Sebastián Britos no atajará este martes en el partido que jugará Universitario en Huánuco ante Alianza Universidad, por la cuarta fecha del Torneo Clausura.

Jorge Fossati tomó dicha decisión por una lesión que tiene el golero en el pie. "Tuvo un par de salidas en falso (ante Atlético Grau). En la primera incidencia le llega un centro que todos pensábamos que la iba agarrar y la despeja con los puños. Ahí sintió un dolor en un pie que fue lesionado el año pasado. Era un dolor que no me dio para sacarlo, pero esta semana va tener descanso. Desde ya les voy adelantando que, si no juega, será por esa razón", dijo.

De esta manera, Miguel Vargas reemplazaría en el arco a Britos ante Alianza Universidad.



Alianza Lima recupera jugadores

En Alianza Lima hay gran optimismo en poder recuperar a sus figuras para el partido de este martes ante Sporting Cristal.

En los últimos días, Sergio Peña, Paolo Guerrero, Carlos Zambrano y Alan Cantero, quienes no jugaron ante Juan Pablo II, vienen evolucionado favorablemente de sus lesiones.

En el caso de Eryck Castillo, quien también fue baja ante Juan Pablo II por precaución, es casi segura su presencia ante los rimenses.

De otro lado, todo apunta a que el partido entre Alianza Lima y Sporting Cristal se jugaría a estadio lleno en el Alejandro Villanueva. Hasta ayer se habían vendido 24 mil de las 30 mil entradas. Aún hay boletos para las tribunas occidente lateral a 229 soles y oriente a 134 soles.



PARA ELIMINATORIAS AL MUNDIAL 2030

Apunta a un nuevo DT

Ferrari dijo que se evaluará una terna de candidatos donde estaría Ibáñez.



FERRARI YA PIENSA EN EL NUEVO SELECCIONADOR.

Jean Ferrari, flamante gerente general de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), se refirió al entrenador de la selección con miras a las eliminatorias del 2030.

Ferrari indicó que una vez que finalicen las eliminatorias para el Mundial 2026 se empezará una evaluación en la que podría estar Óscar Ibáñez, actual seleccionador.

"El procedimiento es poner una terna, donde a lo mejor también podría estar incluido Óscar, luego la Junta Directiva hará su análisis correspondiente. Hoy hay que pensar en que tenemos que ganarle a Uruguay, solo en eso", manifestó.

El contrato de Ibáñez al frente de la Bicolor culminará, luego de la última fecha doble de las eliminatorias en las que Perú se enfrentará a Uruguay y Paraguay el 4 y 5 de setiembre, respectivamente.

Los partidos amistosos que jugará la selección en noviembre en Rusia contra la selección anfitriona y Chile podría ser bajo la dirección de Óscar Ibáñez, si es que la FPF no logra la contratación del nuevo entrenador.

POR SU ESTADO FÍSICO

Critican a Cueva


ALADINO ES BAJA EN EMELEC.

QUITO. Iván Hurtado, ídolo de Emelec, criticó el estado físico de Christian Cueva.

"Emelec lo contrató en las condiciones que está ahora físicamente. No tiene un cuerpo atlético, es la verdad. Tiene que pasar por él, su conciencia. Saber que tiene que bajar más de peso, entrenar más de lo que está haciendo y va a rendir más a Emelec. Cuando Emelec empiece a tener partidos más importantes, la exigencia va a ser mayor", indicó.

Aladino será baja hoy en Emelec ante Libertad, debido a que presenta un desgarro que sufrió en el partido ante Iturralde por la Copa Ecuador.



Son se va del Tottenham

SEÚL. Heung-min Son, una de las grandes figuras de la historia del Tottenham y de la Premier League, confirmó su salida del club londinense tras diez temporadas. El futuro de Son estaría en la liga árabe, el Fenerbahce de Turquía o en Los Angeles FC, donde juega su ex compañero Hugo Lloris.



Cambio en terna arbitral

La Comisión Nacional de Árbitros (CONAR) realizó una modificación en la terna arbitral para el partido que jugarán este martes Alianza Lima y Sporting Cristal. Dicho cambio será en el VAR, donde Diego Haro reemplazará a Joel Alarcón. Augusto Menéndez seguirá como árbitro principal.



A LA SELECCIÓN PERUANA

Hinchas piden vuelta de Gareca

Un baño de popularidad recibió Ricardo Gareca la noche del último viernes en la Feria Internacional del Libro de Lima 2025, a donde asistió como invitado en la presentación del libro de Edwin Oviedo, ex presidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), El caso Oviedo.

Desde su llegada al evento, el ex seleccionador de Perú recibió muestras de cariño de los hinchas, que no olvidan la clasificación al Mundial Rusia 2018. La expectativa fue grande, a tal punto que el auditorio se llenó desde horas antes y cuando hizo su apareción el Tigre fue aclamado. No faltaron fanáticos que pidieron su retorno a la selección.

"A toda la gente, un cariño impresionante, lo hemos sentido en cada partido que hemos disfrutado. El acompañamiento fue determinante, nunca perdieron la fe y siempre confiaron en nosotros. Quiero agradecerles a ustedes", manifestó el entrenador argentino.

Gareca se encuentra libre tras renunciar a la selección chilena que quedó fuera de la lucha por clasificar al Mundial 2026.

ANTE RACING SERÍA SU ÚLTIMO PARTIDO

Russo dejaría Boca Juniors



DEJARÍA EL CUADRO XENEIZE.

BUENOS AIRES. Luis Advíncula se quedaría sin entrenador. Sigue la tensión en Boca Juniors. La prensa argentina informó que el partido ante Racing Club sería el último de Miguel Ángel Russo como entrenador del cuadro xeneize.

El programa Mundo Boca informó que el encuentro ante la Academia, que se jugará el sábado 9 de agosto, sea cual sea el resultado, sería el último de Russo en el equipo xeneize por un tema de salud. "La familia de Russo le ha pedido que deje de dirigir por un tema de salud. El partido ante Racing, independiente del resultado, sería su despedida de Boca", informó dicho medio.

Boca arrastra una racha negativa, pues acumula 11 partidos sin ganar, recientemente fue eliminado de la Copa Argentina por Atlético Tucumán y la semana pasada perdió ante Huracán.

Consejo de oro
Dar gracias nos conecta con la abundancia y aleja las carencias. Apunta en un papel todas las cosas bonitas por pequeñas que sean que te han sucedido.



¿Lo haces?
No te compares con los demás. Cada persona es única.

Escuela de padres
Enfrentar los cambios Enseña a tus hijos desde pequeños que los cambios no son malos, pueden traer mejores cosas.



LA AUTOCONFIANZA ES LO PRIMORDIAL

Cómo vivir sin miedo a los cambios

✚ Todos tenemos la capacidad de adaptación, solo debemos desarrollarla.

Los cambios forman parte de nuestra vida desde el momento en que nacemos hasta que morimos. Cambiamos físicamente, cambiamos mentalmente, cambia la gente a nuestro alrededor y cambian las situaciones y el entorno.

DEJAMOS ALGO ATRÁS

Precisamente, estos cambios a nuestro alrededor que afectan nuestras vidas tanto a nivel personal como profesional pueden generarnos miedos, incluso rechazo a aceptarlos.

Cuando cambiamos estamos dejando atrás algo y embarcándonos hacia algo nuevo. Todo cambio implica una pérdida, gestionar aquello que desaparece en nuestras vidas. Es un proceso similar a un duelo.

¿POR QUÉ ESE MIEDO?

El miedo es una emoción natural, básica. Nos avisa de un peligro que amenaza nuestra integridad.

Ese miedo al cambio viene porque es algo que desconocemos. Pero es mejor enfrentarlo y no quedarnos con la duda de "¿qué hubiera pasado si...?".

No intentarlo y quedarte en tu zona de confort podría ser peor.



Toma nota: Siempre es bueno escuchar otras opiniones, consultar con alguien cercano, pero la decisión final debe ser tuya.





LO QUE DEBES | SABER

¿Qué son la homeostasis y la morfogénesis?

Según la psicología, en cada persona existen dos estados básicos que están directamente relacionados con el cambio: la homeostasis y la morfogénesis.

La homeostasis: es la estabilidad que las personas necesitamos y de la que nos nutrimos para vivir. Es el estado natural. Por ejemplo, imagina que estás tranquila en casa, en este estado y te llega al celular una mala noticia. El cuerpo se activa y te saca de tu estado de homeostasis para que te adaptes al cambio.

La morfogénesis: es el estado que nos permite cambiar y ser personas creativas con nuestra vida. Nos permite desarrollarnos, autorrealizarnos y evolucionar como personas y como especie.

Por lo tanto, necesitamos de ambos estados.



CURA HERIDAS PASADAS PARA ADAPTARTE A LOS CAMBIOS.



¿Cómo mejorar nuestra adaptación a los cambios?

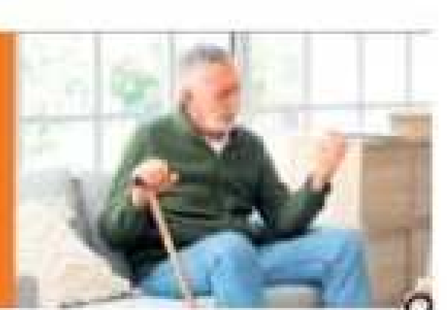
Según la teoría del apego de John Bowlby, la confianza en la vida y en uno mismo se desarrolla sobre todo en la infancia: sana las heridas del pasado para evitar patrones repetitivos que puedan interferir en tu capacidad de adaptación. Crea tu comunidad, no te quedes solo durante el proceso de cambio. Acércate a las personas que pueden apoyarte y que te quieren, busca enriquecerte con sus distintas perspectivas y posicionamientos. Recuerda que salir de tu zona de confort es crecer: pese a la incomodidad que crea el cambio, implica también que se abre un mundo de nuevas posibilidades ante nosotros.

La terapia
Un ejercicio sencillo para practicar la gratitud consiste en anotar, antes de dormir, tres cosas positivas ocurridas durante el día, así como el motivo por el que crees que sucedieron.



El dato
Dormir en posición fetal muy encogida o con las piernas cruzadas es señal de estrés.

El concepto
Discinesia Trastorno neurológico que genera movimientos involuntarios y descontrolados, generalmente en la musculatura facial.



RECLAMA TODOS LOS DÍAS LAS LÁMINAS CON LAS MEJORES RECETAS

Deleita con un ARROZ A LA FLORENTINA

Sorprende a tu familia con un platillo italiano con rico sabor peruano.

Las mejores recetas del Perú y el mundo te las trae **el Popular** con su coleccionable **Cocina con arroz**.

En más de 40 láminas encontrarás todo tipo de preparaciones, desde platos de fondo, entradas, sopas, hasta postres.

Además, las recetas están explicadas paso a paso y de manera sencilla para que no te queden dudas a la hora de la preparación. Y, no solo eso, también encontrarás los mejores tips y consejos para que cada plato te quede a pedir de boca.

FUSIÓN Y SABOR

Aprende a preparar un delicioso arroz a la florentina, innovación de la fusión gastronómica peruano-italiana y que encanta por sus ingredientes y buen sabor. Este es un plato súper fácil de preparar y además con ingredientes accesibles.

Deleita a tu familia con un sabor diferente a la hora del almuerzo.



Bien/estar

Dra. Giovana Hernández(*)

EL AMOR POR NUESTRA PATRIA

En las familias, el amor por la patria puede convertirse en un pilar que fortalece los lazos intergeneracionales, transmitiendo valores, tradiciones y una historia común. Construimos ese amor con la educación, experiencias compartidas y la celebración de símbolos nacionales que representan unidad, diversidad y compromiso con el bienestar colectivo. En la familia, el amor por la patria promueve una cultura de respeto mutuo y civismo. Sentirse parte de una nación que se valora y respeta fortalece el sentido de dignidad personal y colectiva. Las familias no solo enseñan a sus hijos a amar su país, también forman ciudadanos conscientes de la construcción de una sociedad justa y equitativa.

* Psicóloga de la Universidad Católica Sedes Sapientiae

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Crema de chocho con chicharrón de pescado

Receta del Instituto Nacional de Salud.

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado jurel.
- Una taza de chocho.
- 1/4 de kg de papa blanca sancochada y en rodajas.
- Una cebolla pequeña.
- Una cda. de ají amarillo molido.
- 3 cdas. de harina de trigo.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Un huevo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sazonar el pescado con ajo, sal y pimienta, pasar por huevo batido y por harina; freír en aceite bien caliente y reservar.
Licuar el chocho y reservar, mientras hacer el aderezo friendo cebolla en cuadritos con ajo, ají amarillo, sal y pimienta. Verter el chocho, mezclar constantemente hasta que adquiera textura cremosa y apagar el fuego. Servir con el pescado, papas y arroz graneado.

Secreto del chef
Para que el pescado quede más crujiente puedes embadurnar con jugo de limón los filetes.

TIPS

1 LAS PERSONAS CARISMÁTICAS

Las personas carismáticas tienen ciertos rasgos: no juzgan a otros, poseen características socialmente atractivas, dominan cómo gestionar sus emociones y regular las de los demás, saben cómo hacer que confíes en ellos, conocen cómo motivarte, son optimistas, son seguras de sí mismas.



2 ¿POR QUÉ DEPRIMEN LOS DÍAS NUBLADOS?

La serotonina, hormona clave en nuestro bienestar, activa su producción con la luz solar. Si el día está nublado, no producimos la serotonina habitual. Ya hay una bajada de ánimo. A esto se suma que la melatonina, hormona vinculada al sueño, puede volver a dispararse en pleno día.



3 ¿QUÉ ES DISMORFIA CORPORAL?

En el Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC) la persona tiene una percepción de sus defectos exagerada, lo que reduce su autoestima y puede causarle problemas sociales. La dismorfia corporal aparece de igual manera en hombres como en mujeres, y a cualquier edad, sobre todo en la adolescencia.



Gaturro



Sudoku

	9			8	7		6	3
5	7							1
	4		5	1			2	
7	6	2	1	3	8			9
4						1	8	
					2		7	
	5		3	6	4		9	
6							3	5
9	2		8					4

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

En el amor todo ha terminado cuando uno de los amantes piensa que sería posible una ruptura.


Paul Bourget


Guy de Maupassant


Maurice Bouchor

chiste

En qué trabajas
¿A qué te dedicas? Soy rockero, wow, ¿cantas o tocas la guitarra en una banda? No, junto rocas y las vendo.

acertijo

No es parte de mi cuerpo
¿Es cierto que existe una enfermedad que consiste en no reconocer partes del cuerpo como propias?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

EDSON
NEMRAC
ESALC RH
LA NORAA
LLANONP
EL RIA ESTA AO
UVASEN ERAMT
G NI YA SRNON
IRGL S ODRE
MOEVP D RAM
LEER SALOME I
SL REAL NASC
TELAR A
R ELPIRT
ENDEARCA
S ANAIT

O	R	K	C	G	T	S	O	C	I	T	S	I	R	U	T	A	J	P	S	W	E	S	M
B	I	N	H	V	I	M	L	J	E	D	V	N	P	E	A	S	G	K	O	R	O	O	C
Q	F	D	O	S	I	O	A	C	N	D	E	H	W	D	K	L	P	I	S	V	G	D	J
M	Y	Q	A	I	U	D	E	W	J	L	A	R	Z	U	G	U	D	Q	E	V	Y	I	N
X	E	I	S	C	C	F	E	N	D	I	C	P	E	C	R	E	F	X	C	B	N	T	O
I	A	J	E	P	T	A	G	Q	W	L	G	M	B	A	K	D	L	U	O	X	C	N	I
M	V	Z	O	O	A	I	T	I	S	R	Y	E	C	C	L	I	A	E	R	X	L	E	C
B	D	S	K	R	P	T	O	N	Y	E	J	D	O	I	T	H	U	S	P	W	A	S	A
X	J	O	M	S	A	V	A	D	E	G	R	I	Z	O	K	Y	S	C	J	N	U	X	C
R	S	V	H	B	W	R	T	D	S	S	P	O	C	N	Q	L	I	U	K	U	S	C	I
S	A	I	R	E	L	A	G	F	R	A	E	S	X	W	C	N	V	E	Q	N	I	R	T
O	M	T	X	U	A	W	C	H	P	M	K	R	T	B	O	G	Z	L	E	J	V	K	S
U	A	A	G	D	E	S	T	I	N	O	S	A	P	C	M	B	R	A	J	I	O	A	I
N	T	C	Y	G	M	F	J	U	T	S	P	A	A	X	P	I	K	S	L	O	I	D	F
O	E	I	F	V	G	S	M	W	I	R	U	L	U	X	R	Z	O	C	Q	T	D	Y	O
I	R	F	D	U	Z	R	A	I	E	O	D	E	V	F	E	W	A	B	T	C	U	N	S
C	I	I	Q	J	M	T	I	N	T	W	N	Q	S	B	N	S	X	F	O	M	A	G	P
N	A	N	D	Y	E	C	D	O	U	N	I	V	E	R	S	I	D	A	D	E	S	Z	C
E	L	G	E	M	T	I	O	I	S	O	X	L	C	B	I	J	N	C	F	W	Q	A	K
T	R	I	T	Z	Z	U	P	S	V	I	M	A	A	B	O	G	P	F	W	D	Z	J	I
E	N	S	T	A	X	E	V	O	K	C	Q	M	C	E	N	K	U	G	V	S	D	Z	B
R	P	C	J	O	L	N	Y	F	I	T	Q	H	I	J	X	B	I	Z	P	E	G	T	K
U	V	E	X	W	O	M	M	U	S	E	O	S	F	S	O	V	I	T	A	M	R	O	F
D	X	A	I	G	O	L	O	N	C	E	T	K	E	O	E	T	Y	W	P	O	R	E	A



2	4	1	3	9	8	5	6	7
6	5	9	7	4	2	8	3	1
8	3	7	1	6	5	2	9	4
3	6	4	8	5	1	9	7	2
7	2	8	4	3	9	6	1	5
1	9	5	6	2	7	3	4	8
4	1	3	2	8	6	7	5	9
9	7	2	5	1	3	4	8	6
5	8	6	9	7	4	1	2	3

El acertijo: El University College de Londres llegó a la conclusión de que si repites algo cada día en la misma situación, se convierte en una reacción automática ante dicha situación. A partir de ese momento el hábito adquiere cierto automatismo, y no hace falta voluntad, ni siquiera pensar en ello intencionadamente, para poder repetir dicho comportamiento.
¿Quién lo dijo?:
Conde de Mirabeau.

Sopa de letras

W	S	L	O	E	S	P	A	C	I	O	S	U	M	S	Z	C	B	Q	H	I	F	X	T
K	A	F	D	P	A	N	C	E	S	T	R	A	L	E	S	N	E	Y	V	X	H	K	L
S	R	I	O	J	D	S	T	X	H	C	O	M	U	N	I	D	A	D	C	R	I	M	F
L	U	G	V	E	Z	A	I	C	N	E	R	E	F	S	N	A	R	T	P	N	C	F	E
T	T	A	B	M	I	J	Y	T	J	A	W	S	Z	S	F	X	Q	D	F	U	O	A	I
L	L	H	V	R	K	B	E	O	M	G	E	T	H	D	R	X	S	O	F	S	T	M	O
W	U	Z	P	J	A	N	M	C	L	L	Y	K	X	H	Y	E	R	N	F	T	I	I	D
W	C	J	O	E	L	Q	B	I	A	A	G	Z	P	U	N	M	F	O	G	I	D	L	B
N	E	Y	U	B	I	R	T	N	O	C	H	Q	A	E	A	A	R	U	N	P	I	I	Y
I	L	J	F	O	G	A	O	H	X	V	E	D	V	C	D	M	W	T	Z	R	A	A	P
W	N	A	S	K	L	I	H	U	D	O	U	O	I	I	A	T	E	M	L	A	N	R	E
H	W	T	I	S	C	A	D	Q	O	L	J	O	V	C	C	R	U	A	A	C	O	E	R
Z	N	F	E	I	Q	V	R	B	T	A	N	P	I	E	C	C	B	W	M	T	S	S	S
B	X	G	D	G	M	U	S	O	Y	Z	E	O	D	U	O	O	Q	L	B	I	C	I	O
K	J	A	Y	Q	R	O	S	N	J	R	N	U	L	Z	R	S	D	M	I	C	M	W	N
V	R	L	G	T	C	A	D	J	M	Y	C	T	L	A	G	F	X	Z	T	A	I	H	A
T	E	M	O	V	A	K	L	A	M	A	U	I	L	T	N	A	D	Z	O	S	N	Y	S
V	C	P	E	H	B	R	N	Q	D	R	T	E	N	B	A	U	I	K	S	M	I	D	J
L	R	Z	G	W	H	E	X	O	A	B	S	I	V	O	L	L	O	R	R	A	S	E	D
Z	O	G	R	W	N	Q	R	L	M	T	K	N	E	S	D	P	A	I	S	H	T	K	W
R	Q	P	Y	T	V	A	A	G	C	M	B	F	O	F	O	M	N	Y	C	B	E	H	R
Z	X	W	E	D	S	A	I	C	N	E	I	R	E	P	X	E	X	P	Y	H	R	O	L
J	G	F	N	O	I	C	A	C	U	D	E	V	U	I	D	E	Q	M	T	K	I	R	S
C	A	W	J	L	F	D	A	D	E	I	C	O	S	P	D	B	V	I	G	G	O	L	P

EDUCACIÓN COMUNITARIA

- ☐ ADULTOS
- ☐ ÁMBITOS
- ☐ ANCESTRALES
- ☐ COMUNIDAD
- ☐ CONTRIBUYEN
- ☐ COTIDIANOS
- ☐ CULTURAS
- ☐ DESARROLLO
- ☐ EDUCACIÓN
- ☐ EDUCADORA
- ☐ ESPACIOS
- ☐ EXPERIENCIAS
- ☐ FAMILIARES
- ☐ FORMACIÓN
- ☐ INFORMACIÓN
- ☐ INTEGRAL
- ☐ INTERCULTURAL
- ☐ JÓVENES
- ☐ LABORALES
- ☐ MINISTERIO
- ☐ PAÍS
- ☐ PERMANENTE
- ☐ PERSONAS
- ☐ PRÁCTICAS
- ☐ SOCIEDAD
- ☐ TRADICIONALES
- ☐ TRANSFERENCIA
- ☐ VIDA

Consultorio sentimental

Mi pareja y yo nos hemos faltado el respeto

NANCY (38). Doctora Cora, estoy viviendo una tormentosa relación con mi pareja. Llevamos cinco años juntos y al comienzo todo fue muy bonito, pero con el paso del tiempo se fue deteriorando lo nuestro, al punto que hemos llegado incluso a faltarnos el respeto.

La rutina, los celos y la poca paciencia provocaron que nos faltemos el respeto con insultos.

Sin embargo, la más lastimada siempre termino siendo yo, por eso lloro de la impotencia.

Gracias a Dios todavía no tenemos hijos, pero no sé si continuar la relación.

A veces me pregunto si ya nos dejamos de amar o aún existe algo de amor. ¿Qué opina usted?



RESPUESTA

Querida Nancy, será mejor que analices bien tus problemas. Si como pareja llegaron a la agresión psicológica, eso quiere decir que la relación no va por buen camino y puede terminar peor. No esperes llegar a la agresión física. Si desean continuar con la relación, deberán asistir a una terapia de pareja.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Es posible que estés aferrándote a alguien que actúa con mucha inseguridad o inestabilidad emocional. Toma conciencia de este estado y trata de alejarte, será lo más conveniente.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Algunos familiares se unirán para realizar una actividad en conjunto. Te convocarán y gracias a tu participación y buenas ideas todo saldrá como lo esperaban. Pasarás un momento muy ameno.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Un familiar está cayendo constantemente en actitudes caprichosas. Pensarás en exhortarlo para que reflexione, pero usa las palabras adecuadas, solo así entenderá y podrá cambiar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Te rodearán muchas personas en un momento donde deseas aislarte y pensar sobre tu vida sentimental. No caigas en un estado de nostalgia y disfruta de la compañía de tus seres queridos.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Termina ese periodo de inestabilidad sentimental. Aparece una nueva oportunidad y será realmente positiva. Esta vez, será necesario que controles tus pasiones, no te conviene desbordarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Esa persona con la que discutiste te buscará para continuar con la confrontación. No deseas más conflictos y decidirás alejarte. En el tiempo, ella será consciente de su error y se disculpará.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Por más encanto y dulzura que demuestre, sabes que esa persona no ha sido sincera. No caigas nuevamente en una situación amorosa que te afectó en el pasado. Reflexiona y toma distancia.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Te sientes lejos de poder cubrir esa deuda o compra que necesitas. No te desanimes ni caigas en el pesimismo. Aprovecha el día para distraerte. Con la mente despejada llegarán las soluciones.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Has dicho cosas muy duras que solo han alejado a la persona que amas. Su falta de atención o indiferencia te harán recapacitar y cambiarás. Hoy la buscarás para expresarle tus sentimientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
La inestabilidad de esa persona la traerá nuevamente a tu lado. No obstante, existe la posibilidad que vuelva a distanciarse sin un motivo aparente. Establece condiciones antes de perdonarla.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Te sientes inseguro de darle una respuesta a esa persona que te interesa. No dejes pasar el tiempo sin definir tus sentimientos. Luego podría distanciarse y sería algo tarde, reflexiona.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Este tiempo de distancia te ha permitido ordenar tus ideas y sentimientos. Ahora tienes las cosas claras y buscarás a tu pareja para poner las condiciones que deseas en la relación. Te escuchará.

OBSERVA
KAPPA, DELTA
CABELLO BLANCO
RAFAEL ...NADAL
DOGMA, RELIGION
SOBRE (INGL.)
DOCTORA (ABREV.)
ULTIMAS VOCALES
VOCALES FUERTES
EUROPIO
IDEM (ABREV.)
PUEBLO
ARBOL DE MADERA DURA
PELICULA
2 NOTA MUSICAL
ARMA BLANCA
CABALLO PEQUEÑO
MOVIMIENTO CONVULSIVO
TORNILLO
PAR DE ASES
YO (ITAL.)
8 Y 12 DEL ABECE
UNAI EMERY
CONOZCO
QUE ME PERTENECE
AMNISTIA INTERNAC.
TELEVISION
HERMANO DEL PADRE
YODO
GRITO TAURINO
RELACION AMOROSA
EMPLEO HABITUAL
OSMIO
ROBERTO CARLOS
PREFIJO: PRIVATIVO
OSCAR CARDOZO
Y
PREFIJO: NEGATIVO
ONDA MARINA
ENTREGAR
DESAFIO
HOMBRE (INGL.)
SUR-OESTE
BETA, LAMBDA
NEW YORK
IR (INGL.)
CONSTRUYO EL ARCA
BUENOS... ARGENTINA
ANILLO
RIO DE ASIA CENTRAL
REPETIDA
DATIVO Y ACUSATIVO
A NIVEL
BARRO
ROENTGEN
AZUFRE
INDICA LA CAUSA
DIVISIBLE POR DOS

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Defensas fuertes, vida plena

En un mundo donde el estrés, el cansancio acumulado y los hábitos alimenticios poco equilibrados están a la orden del día, mantener nuestras defensas fuertes se vuelve una tarea esencial. Aunque el cuerpo cuenta con su propio sistema de defensa, existen aliados naturales que pueden potenciar su respuesta y reducir el riesgo de infecciones.

Las ecotiendas y bioferias se han convertido en espacios elegidos. Ahí se encuentran suplementos formulados con vitamina C, vitamina D, zinc, Magnesol, extractos vegetales y hongos como los champiñones. Todos ellos colaboran en mantener el equilibrio y la fortaleza del sistema inmune, apoyando tanto su respuesta inmediata como su capacidad de memoria celular frente a virus y bacterias.

La vitamina C es un clásico por una buena razón: su capacidad antioxidante y su acción sobre distintas células defensivas la hacen indispensable. La vitamina D, en cambio, resulta vital en climas con poca exposición solar, ayudando a regular la inflamación y a reforzar la defensa celular. El zinc interviene en múltiples reacciones de protección, mientras que el magnesio ayuda a regular la actividad de las células inmunitarias, como los linfocitos y los macrófagos.

Los adaptógenos como los hongos con betaglucanos modulan la respuesta defensiva y elevan la resistencia física y mental frente al estrés. El ajo y la equinácea, por su parte, tienen una larga historia como tónicos naturales.

Mantener una microbiota sana con alimentos fermentados como el chucrut, el miso o la chicha de jora artesanal es importante.

Sin embargo, el verdadero fortalecimiento se logra sumando hábitos cotidianos como una alimentación basada en plantas, movimiento físico regular, buen descanso nocturno, la meditación o el yoga, caminar a diario y respirar profundo en medio de la naturaleza son esenciales.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

Los inquietantes espectros de Christian Elguera



Los espectros, inquietante novela de **Christian Elguera**, ambientada en los años 20-30, retrata los afanes del joven historiador Alberto, sabiendo los peligros que corre por desentrañar intimidades y trastadas políticas de Eudocio Ravines, emisario fiel de los "espectros". Siniestros personajes que movidos por intereses partidarios conspiran desde las sombras contra los grupos de poder, mellando incluso en su accionar, a intelectuales históricos como Haya de la Torre y Mariátegui, enfrentándolos ideológicamente. En palabras de Fernando Carrasco: "desde la creación literaria se desentrañan las verdades más ocultas en la vida de un hombre, en la historia de una nación o sobre algunos aspectos de la Historia y la condición humana". **(Jorge Ita Gómez)**